

## 介護予防講座(さんさん講座)

65歳以上の方を対象に、介護予防講座「さんさん講座」を開催します。  
皆さんで楽しみながら健康な体をつくりましょう。

問い合わせ・申し込み先  
高齢者支援課長寿福祉係  
(中野保健センター内)  
☎(22)2111(内線243)

講座名	楽しく歌って心も体もリフレッシュ	いきいきシニア栄養講座	健康づくり教室
内 容	懐かしいあの歌この歌、季節を味わう思い出の歌。歌うことは脳への心地よい刺激となり、深い呼吸が体をリフレッシュさせてくれます。	簡単な調理実習を交えながら、高齢期の食事についての基本的な知識を学びます。男性の方もお気軽にご参加ください。	楽しみながら日常生活に必要な筋力アップを目指します。男性女性問わずご参加をお待ちしています。
期 日	11月2日、11月16日、11月30日、12月14日(いずれも月曜日)	10月29日(木)、11月12日(木)、11月25日(水)、12月9日(水)	11月4日、11月18日、12月2日、12月16日(いずれも水曜日)
時 間	午後2時～3時15分	午前10時～正午	午後2時～3時
会 場	さんさん館(中野市福祉ふれあいセンター敷地内)	中野保健センター	中野保健センター 軽運動室
講 師	声楽家 沼田秀美さん	高齢者支援課 管理栄養士	ながでんハートネット駅前健康ぷらざ 健康運動指導士 塚田和樹さん
定 員	15人	10人	15人
持ち物	なし	エプロン、三角巾(てぬぐいなど)、筆記用具	水分補給するための飲み物、汗拭きタオル
参加費	無料	1回につき、食材費として400円の実費が必要です。	無料

## 開催

## 家族介護者交流会

認知症などの高齢者を在宅で介護されている家族の方を対象に交流会を開催します。お茶を飲みながら、日ごろの悩みも相談できる良い機会です。お気軽にご参加ください。

期 日 11月18日(水)  
時 間 午後1時30分から  
会 場 北信総合病院さくらホールほか  
内 容 認知症の短期集中リハビリ方

法を楽しく実践、交流会、専門相談(希望者)参加費 無料

定員 30人(要予約)

※定員になり次第募集締め切り  
申込期限 10月30日(金)

問い合わせ・申し込み先  
高齢者支援課長寿福祉係  
☎(22)2111(内線243)

## 給付金

## 臨時福祉給付金・臨時福祉商品券の申請はお済みですか

臨時福祉給付金・臨時福祉商品券について、該当すると思われる方には、7月中旬に申請書をお送りしています。まだ申請されていない方は、期限内に忘れずに申請してください。また、該当すると思われる方で申請書がお手元にならない方は、福祉課までご連絡ください。

支給対象者 次の全ての要件を満たす方

○平成27年1月1日において市の住民基本台帳に登録されている方

○平成27年度の市民税(均等割)が課税されていない方

※ただし、市民税(均等割)が課税

されている者の扶養親族や、生活保護を受けている方は対象外。

支給額(対象者1人当たり)

○臨時福祉給付金 6千円

○臨時福祉商品券 4千円

申請先 福祉課または豊田支所地域振興課(郵送可)

申請期限 11月30日(月)

支給(不支給)決定 申請を受けた後、平成26年中の所得など支給資格について審査の上、支給(不支給)決定します。

問い合わせ先  
福祉課厚生保護係  
☎(22)2111(内線276・255)



## 子育て

# 里親になってみませんか 里親推進フォーラム開催



子どもが健やかに成長していくためには、温かい家庭が大切です。しかし、さまざまな理由から実親と暮らすことができない子どもがいます。このような子どもを自分の家庭に迎え入れ、一緒に過ごす中で新しい絆を結び、里親として一緒に子育てをしてみませんか。子どもが好きで健康で明るい方であれば、特別な資格は必要ありません。

また、児童養護施設に入所している子どもをお盆やお正月に預かる「ホストファミリー」も募集しています。

このたび、里親推進フォーラムが開催されますので、里親に関心をお持ちの方はぜひご参加ください。

《里親推進フォーラム》

○期日 10月31日(土)

○時間 午後1時30分～3時30分

○会場 児童養護施設 松代福祉寮

(長野市松代町東条字腰巻1008番地2)

○内容 里親制度の説明、里親さんの体験発表など

参加希望の方は、10月23日(金)までにお申し込みください。

問い合わせ・申し込み先

長野県中央児童相談所

☎026(238)8010

子ども相談室子ども相談係

☎(22)2111(内線277・278)

## 健康

# 子宮がん検診は11月13日まで

今年度の市の子宮がん検診は受けましたか。申し込みをされた方で未受診の方は、11月13日(金)までに指定医療機関で受診してください。

また、20歳以上の女性の方で、子宮がん検診の申し込みをされていない方は、随時申し込みを受け付けていますので、健康づくり課へご連絡ください。

検診を受けることは、子宮がんの早期発見の第一歩です。

年に一度は、子宮がん検診を受けましょう。

問い合わせ・申し込み先

健康づくり課健康管理係(中野保健センター内)

☎(22)2111(内線242)

## 福祉

# 特定疾病患者等激励金

市では、11月1日現在で市内に住所のある特定疾病患者などに対して、中野市特定疾病患者等激励金を支給します。

○支給対象者(次に該当する方)

①人工透析患者

②特定疾患医療受給者

③小児慢性特定疾患医療受診者

※ただし、次の助成・慰労金などの支給を受けている方は、支給対象となりません。

・在宅福祉支援事業通院費等助成

・重度心身障害児(者)介護慰労金

・介護サービス利用奨励給付金

○申請期限 10月30日(金)

○支給額(年額)

・市民税非課税世帯 1万円

・市民税課税世帯 5千円

○申請方法 所定の申請書に必要事項を記入の上、次に該当する受療証、受給者証または受診券の写しを添付し、福祉課まで申請してください。

①各健康保険機関が発行する特定疾患医療受療証

②特定疾患医療受給者証

③小児慢性特定疾患医療受診券

問い合わせ・申し込み先

福祉課障がい福祉係

☎(22)2111(内線294)

## 調査

# 男女共同参画に関する市民意識調査にご協力をお願いします

市では、平成23年度に策定した中野市男女共同参画計画「共にいきいきなかのプラン21」が、平成28年度をもって終了することから、計画の見直しを進めています。

この計画の見直しに当たり、市民の皆さんの意見を反映するために、男女共同参画に関する市民意識調査を実施します。対象となった皆さんには、調査票を送らせていただきます。

市では、平成23年度に策定した中野市男女共同参画計画「共にいきいきなかのプラン21」が、平成28年度をもって終了することから、計画の見直しを進めています。

○対象者 無作為に抽出された20歳以上の市民

○調査票配布時期 10月中旬

問い合わせ先

人権・男女共同参画課男女共同参画係(人権センター内)

☎(22)2111(内線254)